

**DEZE FOLDER GEEFT INFORMATIE OVER DE BEHANDELING MET ELEKTROSTIMULATIE. BIJ ELEKTROSTIMULATIE WORDEN DE BEKKENBODEMSPIEREN GESTIMULEERD MET MILDE ELEKTRISCHE PRIKKELS.**

## ALGEMEEN

De elektrostimulatie kan worden gegeven via een persoonlijke vaginale of anale probe, die u wellicht kent van het myofeedback onderzoek. Bij mannen wordt altijd gebruik gemaakt van de anale probe. Bij vrouwen wordt bij klachten op het gebied van plassen en seksualiteit meestal gebruik gemaakt van de vaginale probe. Gaat het om ontlastings-klachten, dan zal er gebruik worden gemaakt van een anale probe. Tijdens de menstruatie wordt niet inwendig geoefend.

## DE BEHANDELING

Tijdens de behandeling ligt u op uw rug of op uw zij. Uw onderlichaam wordt afgedekt met een handdoek. Op de persoonlijke probe die ingebracht gaat worden, wordt een beetje gel ingebracht. Voor het inbrengen van de probe zal het bekkenbodemgebied altijd eerst geïnspecteerd worden en zullen de bekkenbodemspieren eerst inwendig gepalpeerd worden door de bekkenfysiotherapeute.

De bekkenfysiotherapeute vertelt u gedurende de hele behandeling wat zij doet en wat er gebeurt. Omdat het u mogelijk een angstig gevoel geeft zal de bekkenfysiotherapeut de prikkels eerst heel laag doseren. Ook kan zij u de prikkel eerst op een andere plaats van uw lichaam, bijvoorbeeld uw been, laten voelen. Het mag nooit pijnlijk zijn. Het is daarom belangrijk dat u goed aangeeft wat u voelt. Op het moment dat u de prikkel duidelijk voelt, wordt er niet meer veranderd en kan de behandeling beginnen. Bij de meeste behandelvormen kunt u de prikkels duidelijk voelen. Mocht u het toch vervelend vinden of wanneer u toch niet op deze manier behandeld wilt worden, kunt u dat altijd aangeven.

Er zijn verschillende redenen om elektrostimulatie te gebruiken in de behandeling. De meest voorkomende zijn:

- Het moeilijk kunnen voelen van de bekkenbodemspieren;
- Krachtsverlies van de bekkenbodemspieren;
- Hoge spierspanning van de bekkenbodemspieren;
- Pijn in het bekkenbodemgebied;
- Een onrustige blaas.

Een spier in ons lichaam spant aan nadat er een prikkel vanuit de hersenen naar die spier wordt gestuurd. Als gevolg van diverse redenen kan er een storing optreden in deze aansturing. Het signaal komt niet meer aan of gedeeltelijk of men weet gewoon weg niet meer hoe men de spier moet aanspannen. Met elektrostimulatie bootst men de normale prikkel na, zodat de spier toch aanspant. U kunt zo ervaren hoe de bekkenbodemspieren aanspannen en u kunt proberen zelf mee te doen tijdens een aanspanning. Op deze manier kunt u uw bekkenbodemspieren weer goed leren voelen en gebruiken.

Het komt voor dat mensen een te hoge spierspanning hebben in hun bekkenbodemspieren, maar dat ze zich daar niet van bewust zijn. Ze weten niet hoe ze deze spanning kunnen laten wegvloeien. Wanneer

ontspanningsoefeningen en oefenen met behulp van de myofeedback niet voldoende helpen, kan met behulp van de elektrostimulatie de spanning in de bekkenbodemspieren worden verminderd.

Bij pijn in of rond het bekken/bekkenbodemgebied kan elektrostimulatie gebruikt worden om de pijn te verlichten. Er zijn diverse vormen om dit te doen, afhankelijk van uw klacht zal de bekkenfysiotherapeute een behandeling kiezen die specifiek op uw klachten is afgestemd. De behandeling kan plaatsvinden met een vaginale of anale probe, maar ook met huidelektroden elders op het lichaam. Soms is het mogelijk dat u zich zelf thuis met een 'thuisapparaatje'(TENS-apparaat) gaat behandelen. Wanneer u hiervoor in aanmerking komt, zal de bekkenfysiotherapeut dit uitgebreid met u bespreken. Dit apparaat wordt met name gebruikt bij patiënten met chronische pijn.

Bij een onrustige blaas wordt er een prikkel gebruikt die de blaas wat rustiger maakt. Hierdoor neemt de drang af en hoeft men niet zo vaak te plassen. De behandeling kan plaatsvinden met een vaginale of anale probe, maar ook met huidelektroden elders op het lichaam.

## DE PROBE

Om hygiënische redenen is de probe patiëntgebonden, u dient deze probe daarom zelf aan te schaffen. Uw bekkenfysiotherapeute heeft een voorraad liggen, dus u kunt ze via haar verkrijgen. De kosten liggen, afhankelijk van de gekozen probe, tussen de € 30,- en € 40,-. U krijgt hiervoor een eenmalige machtiging mee naar huis. Soms wordt de probe vergoed. Dit kunt u navragen bij uw verzekering, daar kunt u dan de rekening indienen.

U krijgt de probe tijdens het behandeltraject gereinigd mee naar huis. U dient de probe thuis op een veilige, droge plaats te bewaren, buiten het bereik van kinderen en huisdieren en niet in de keuken. Wanneer u de probe thuis gebruikt, dan dient u deze zelf te reinigen volgens onderstaand reinigings-protocol.

## REINIGINGSPROCEDURE VAN DE PROBE

- Reinig de probe grondig met lauwwarm water en spoel hem goed schoon;
- Reinig de probe daarna met een biotex-oplossing en spoel hem weer goed af onder stromend water;
- Droog de probe goed met een tussue;
- Neem de probe af met een schoon gaasje, met daarop ruim alcohol (70%);

Laat de probe tenslotte goed drogen aan de lucht en berg hem daarna weer goed op.

## TOT SLOT

U heeft recht op goede en volledige informatie. De informatie op dit stencil is erg algemeen. Voor iedere patiënt is het onderzoek gericht op zijn of haar specifieke klachten. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaald onderzoek of behandeling. Wanneer er onduidelijkheden zijn kunt u altijd vragen om nadere uitleg.